



ورزش در دوران بارداری



انتشارات کمیته علمی-اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۱۹۱)
بهار ۱۳۹۳



پشت یک
صندلی قرار گرفته ، با حمایت صندلی ۳۰ ثانیه روی دو پا
بنشینید و برای ۱۵ ثانیه بایستید .
این کار را ۶ بار در هر نوبت و چند بار در روز انجام دهید .



به پهلوی سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین
با حالت کشش بلند کنید به طوری که کشش در ناحیه
کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگردید.
سپس پارا کمی بالا برده به سمت چپ و راست بچرخانید.



در همین حالت پای راست را از روی زمین کمی بلند کرده
پنجه پا را کشیده و موج پارا به طرف داخل و خارج چرخش
دهید سپس انگشتان پا را به سمت داخل کشیده و کشش
در ناحیه ساق پا ایجاد کنید . این حرکات را در حالت دراز
کش به پهلوی سمت راست و با پای چپ نیز تکرار کنید .
(۵ بار با تنفس عادی)

تهیه و تنظیم : مهرناز احمدی - کارشناس مامایی

منبع : کتاب راهنمای آموزش کلاس آمادگی برای زایمان ویژه
مادران و پدران

در مرحله بعدی : فشردن باسن روی پاشنه ها و قرار
گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو
همراه با تنفس عادی (۲۰ ثانیه)
حرکات در وضعیت چهار دست و پا برای برداشتن فشار
از روی عروق اصلی شکم که نقش حمل مواد غذایی به
جنین را دارد بسیار مناسب است و جنین از هیچ طرف
تحت فشار قرار نمی گیرد .



❖ حرکت چهارم

جهت تقویت عضلات لگن و ران

در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر
راندن به سمت بیرون پشت کاملاً صاف دستها را روی
پنجه پاها قرار داده و همراه با تنفس عادی باسن را به
پاشنه پا نزدیک کنید . زانو ها را همراه با تنفس عادی
(۲۰ ثانیه) به آرامی به سمت زمین ببرید سپس بدن
را به سمت راست و چپ مانند الاکلنگ حرکت دهید .
نکته : نزدیک کردن زانو ها به زمین ، تا زمانی انجام
شود که احساس درد نکنید .



اهمیت ورزش در دوران بارداری

تغییرات دوران بارداری ممکن است موجب درد مفاصل ، کمردرد ، مشکلات گردش خون ، گوارش ، اختلالات تنفس ، عوارض ناشی از شل شدن عضلات شکم و ... شود . اگر بدن خود را با تغییرات هماهنگ کنید ، می توانید این مشکلات را به حداقل برسانید . ورزش راه لذت بخشی است برای این که خودتان را برای تغییرات دوران بارداری آماده کنید . با ورزش های مناسب می توانید آمادگی خوبی نیز برای انجام زایمان کسب کنید و راه برگشت به تناسب اندام پس از دوران بارداری را هموار کنید . ورزش همچنین موجب کاهش احساس خستگی و افسردگی تان می شود و نیز ، کاهش احتمال بروز گرفتگی ساق پا ، کمر درد ، یبوست و تنگی نفس را به دنبال دارد . اما چه ورزشی؟ چقدر؟ و چگونه؟

چند نمونه از تمرینات بدنی دوران بارداری

❖ حرکت اول

جهت تقویت عضلات سینه و ستون فقرات و نیز کاهش سوزش سردل و ترش کردن

در وضعیت چهار زانوی باز نشسته ، پشت کاملاً " صاف " ، سر در محور پشت قرار گرفته ، دست ها را همانند تصویر در پشت بدن ، در صورت امکان به هم می رسانیم در این وضعیت دو دم و بازدم شکمی انجام دهید ، سپس دست ها را عوض کنید



❖ حرکت دوم : کشش در پهلو جهت پیشگیری و کاهش یبوست



در وضعیت درست بنشینید (پشت کاملاً " صاف " : دست چپ روی کمر ، دم شکمی انجام داده و در حین بازدم دست راست را از روی سر با حالت کشیده رد کنید به طوری که در سر تا سر پهلوی راست کشش ایجاد شود به مدت ۱۰ - ۵ ثانیه با تنفس عادی در این وضعیت بمانید سپس دست ها را عوض کنید . (۳ تا ۵ بار)

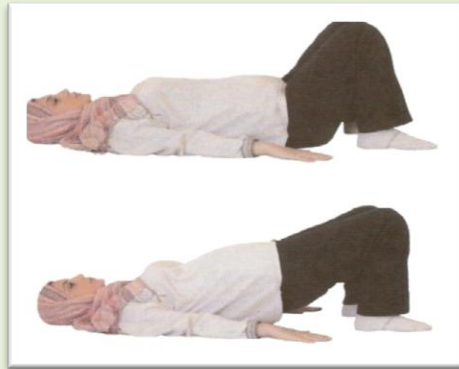
❖ حرکت سوم

جهت پیشگیری از کمردرد و افزایش قدرت عضلات شکم

در وضعیت درست نشسته (پشت کاملاً صاف) قرار بگیرید دست راست را روی زانوی چپ و دست چپ را مقابل باسن قرار دهید .



عضلات قسمت مرکزی شکمی را کمی منقبض کنید و همراه با دم و بازدم شکمی شانه را به سمت چپ بچرخانید (۳ بار) . حرکت را در جهت مخالف نیز انجام دهید .



به پشت دراز کشیده پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید ، کف پا به روی زمین قرار گرفته به همراه دم عضلات باسن را منقبض کرده و از زمین کمی بلند کنید سپس با بازدم عضلات باسن را شل کرده و آرام به روی زمین قرار دهید . (۵ بار)



سردر امتداد شانه ها ، دستها را کمی جلوتر از شانه ها و زانو ها را به اندازه عرض شانه باز کنید ، وزن بدن را به سمت باسن بدهید و عضلات شکم را کمی منقبض کنید . سپس برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با دم شکمی (۵ بار) . در مرحله بعد کمر را به آرامی به سمت بالا و سر را به پایین خم کنید بطوریکه از ابتدا تا انتهای کمر کشش احساس شود همراه با بازدم شکمی .